



# مقابله با همکاران خودشیفته



گزارش

زندگی ایده‌آل یعنی زندگی‌ای که در آن، از شغل و کار خود رضایت داشته باشید و به چیزی برسید که همیشه رؤیایش را در ذهن می‌پروراندید. یکی از مواردی که باعث می‌شود از زندگی و محل کار خود بیشتر لذت ببرید، این است که همکاران خوبی روبه‌روی شما باشند اما گاهی اوقات، شخصیت این همکاران به گونه‌ای است که شما برای رفتار کردن با آن‌ها دچار سردرگمی می‌شوید. خودشیفته‌ها جزو این گروه محسوب می‌شوند. کنار آمدن با یک همکار خودشیفته کار راحتی نیست و این مشکل برای بسیاری از افراد وجود دارد. معمولاً همکاران خودشیفته باعث ایجاد استرس و اضطراب در محیط کار می‌شوند و سطح بهره‌وری را کاهش می‌دهند. پس باید یاد بگیرید که چگونه با این افراد مواجه شوید تا کمترین آسیب ذهنی به شما وارد شود. زمانی که یک همکار خودشیفته در سازمان تان دارید، خیلی سخت است که بتوانید به‌صورت درست و مناسب رفتار کنید. برخی افراد به خودشان اجازه می‌دهند که در رویارویی با چنین همکاری، پرخاشگرانه رفتار کنند به امید اینکه او از این برخوردها دست بکشد. در مقابل، برخی دیگر ترجیح می‌دهند عقب‌نشینی کنند. با رفتار نامناسب نمی‌توانید انتظار داشته باشید که رفتار فرد تغییر کند؛ چرا که او همچنان به کارهای خود ادامه می‌دهد و شاید حتی رفتارهای بدتری از خود نشان دهد. صحبت‌های مبهم آن‌ها، توجه بیش از حدشان به خود و درنظرنگرفتن دیگران، می‌تواند این حس بد را به شما بدهد که از شما سوءاستفاده می‌کنند. گاهی می‌توان از این افراد دوری کرد اما اجتناب از این افراد در محیط کار به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. پس برای کنارآمدن و مقابله با آن‌ها باید چاره‌ای اندیشید.

## شناسایی افراد خودشیفته

کسی که اختلال شخصیت خودشیفته داشته باشد، منیت خود را بزرگ‌تر از چیزی که هست می‌بیند. او تمایل دارد نیازهای خود را به سایرین ترجیح دهد و برای رسیدن به اهدافش از دیگران سوءاستفاده کند. فرد خودشیفته به تحسین شدن اهمیت زیادی می‌دهد اما چون آن را در روابط به دست نمی‌آورد، اغلب دچار

مشکل می‌شود. چنین فردی در محیط کار دردرسراهی زیادی ایجاد می‌کند. این افراد معمولاً برای جایگاه ریاست طمع می‌کنند و اگر به چنین جایگاهی برسند، به مدیرانی تبدیل می‌شوند که کارکنان را مورد بی‌احترامی قرار می‌دهند. بر اساس تحقیقات، مدیران خودشیفته استرس بیشتری به کارکنان تحمیل می‌کنند. دیگر ویژگی‌های همکار خودشیفته شامل بی‌احساس بودن، حمایت از چاپلوسان و داشتن انتظارات بیش از حد است. همکار خودشیفته رفتارهای مشخصی از خود نشان می‌دهد. شناخت این رفتارها به شما کمک می‌کند که خود را بهتر برای کنارآمدن و مقابله با آن‌ها آماده کنید. برای مثال وقتی اوضاع خوب پیش می‌رود، خودشیفته همه اعتبار موفقیت انجام کار را به نام خودش می‌زند. او اغلب نقش دیگران در انجام کار را نادیده می‌گیرد. از طرف دیگر، شخصیت خودشیفته به‌ندرت مسئولیت شکست‌ها را می‌پذیرد. او تمایل دارد تقصیرها را گردن

دیگران بیندازد یا اگر چنین کاری ممکن نبود، از شدت شکست بکاهد. همچنین اگر فرد خودشیفته در محیط کار به کسی حسادت ورزد یا احساس خطر کند، درباره آن فرد شایعه می‌سازد. از این طریق بین افراد اختلاف می‌اندازد تا از آب گل آلود ماهی بگیرد و اهداف خود را عملی می‌کند.

## نحوه رفتار صحیح و استاندارد

در گام نخست باید بدانید اگر مشکلاتی که با همکار خودشیفته دارید جدی تر و تنش‌ها بیشتر و بیشتر شده، وقتش رسیده که درباره این مسئله با مدیرتان گفت‌وگو کنید. در این حالت، حتماً از مستندات استفاده کنید. هنگام توصیف مشکل، از بدگویی‌های پرهیزید و بر شرح رفتارها تمرکز کنید. نادیده گرفتن برای افراد خودشیفته کارآمدترین روش است به‌خصوص اگر در محل کار باشد؛ زیرا این افراد مدام سعی دارند با رفتارهای غیرطبیعی در

مرکز توجه قرار بگیرند. پس سعی کنید خودتان را کنترل کنید و به حرف‌هایشان گوش ندهید. آن‌ها را کاملاً نادیده بگیرید و نسبت به رفتارهای عجیبشان واکنش نشان ندهید. هرچقدر که بی‌تفاوت‌تر باشید، راحت‌تر می‌توانید شرایط کاری را مدیریت کنید. هر زمان همکار خودشیفته سعی داشت به شما نزدیک شود، بهتر است تا حد ممکن، محل موردنظر را ترک کنید. در نتیجه راحت‌تر می‌توانید شرایط کاری را مدیریت کنید و در دام رفتارهای مخرب این فرد نیفتید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید از تیررس نگاه فرد خودشیفته دور باشید. شاید در لحظاتی متوجه شوید که در حال صحبت کردن با آن فرد هستید. در چنین حالتی بهترین کار این است که بدون هیچ وقفه‌ای دوباره به کار خودتان برگردید.

هیچ کس نباید مانع کارتان شود. سعی کنید همیشه روی کار خود تمرکز داشته باشید و وارد صحبت‌های بی‌سر و ته این افراد نشوید و در بحث‌های آن‌ها شرکت نکنید و حواس خود را به کارتان معطوف کنید. تغییر دادن بحث حین صحبت با همکار خودشیفته به شدت مؤثر خواهد بود. شما می‌توانید در عرض چند ثانیه از تکنیک نادیده گرفتن استفاده کنید. سپس هرچه سریع‌تر بحث را عوض کنید تا این فرد از شما دوری کند. تا زمانی که به نیازهای فرد خودشیفته توجه کنید و به حرف‌های او گوش دهید، او به رفتار خود ادامه می‌دهد اما شما باید سعی کنید خیلی هوشمندانه بحث را عوض کنید و نشان دهید که به حرف‌های او علاقه ندارید. به احتمال زیاد، بعد از مدتی او هم دیگر رفتارهای گذشته را پیش شما تکرار نخواهد کرد. خودشیفتگی ربطی به شما و عملکردتان ندارد. شما مقصر این وضع نیستید. حتی گاهی ممکن است در میان دعوایی بی‌ربط بین همکار خودشیفته و کسی دیگر قرار بگیرید. به خودتان یادآوری کنید که مقصر نیستید. با شخصی کردن موضوع فقط عصبانیت، سرزنش و بی‌قراری بیشتری نصیبتان می‌شود.

در نهایت اینکه کنارآمدن و مقابله با فرد خودشیفته در محیط کار دشوارتر از روابط شخصی است؛ چرا که در محیط کار پیامدهای این مقابله می‌تواند سنگین‌تر از زندگی شخصی باشد و افراد بیشتری را درگیر کند. با وجود این، می‌توانید ضمن حفظ رفتار حرفه‌ای، پرهیز از درگیرشدن با رفتارهای تخریب‌گر آن‌ها و نیز جلب حمایت و کمک گرفتن از دیگران، جلوی قربانی شدنتان را بگیرید.

## نگاهی به طر حواره «ایثار»

«با اینکه همیشه سعی‌ام رو می‌کنم تا خودخواه نباشم و به دیگران کمک کنم اما در نهایت هیچ کس قدم رو نمی‌دونه، احساس می‌کنم اطرافیانم ازم سوءاستفاده می‌کنن، خیلی استرس دارم و همیشه احساس خستگی می‌کنم.» این‌ها نمونه جملات یک فرد قربانی طر حواره ایثار است. این طر حواره که نام دیگر آن ایثارگری افراطی است به طر حواره‌ای اشاره دارد که در آن تمام توجه فرد به ارضای نیازهای دیگران است. در حالی که اهمیتی به نیازهای خود نمی‌دهد و از خود مراقبت نمی‌کند. فرد دارای طر حواره ایثار به‌خاطر قربانی کردن اولویت‌های خود و در عوض پاسخ دادن به نیازهای دیگران، احتمالاً دوستان زیادی خواهد داشت. در نهایت افراد ایثارگر افراطی بعد از دودین‌های طولانی برای کمک به دیگران احساس خستگی و پوچی می‌کنند، دچار سردرگمی می‌شوند و به سراغ پر خوری، دارو، الکل و یا چیزهای دیگر می‌روند تا احساس بهتری به دست آورند ولی فقط یک مشکل دیگر به مشکلات قبلیشان اضافه می‌شود. تله ایثار عبارت است از نادیده گرفتن خود و نیازهای شخصی، به‌منظور کمک به دیگران حتی در شرایطی که خود فرد نیازمند کمک بیشتری است. افراد دارای طر حواره ایثار چنانچه خود را وقف کمک افراطی به دیگران نکرده و مسائل اطرافیان را مقدم بر نیازهای خود ندانند، احساس گناه و عذاب وجدان خواهند داشت برای همین خود را قربانی دیگران می‌کنند. افرادی که طر حواره ایثار را درون خودشان دارند، این طور فکر می‌کنند که همه افرادی که با آن‌ها در ارتباط‌اند نیازمند کمک هستند. این رفیع‌نیازها درباره افراد نزدیک و مهم زندگی بسیار بیشتر رخ می‌دهد و فرد تلاش می‌کند که به هر قیمتی نیاز آن‌ها را برطرف کند. کسانی که دارای طر حواره مذکور هستند به مرور زمان دچار احساس بی‌ارزشی و فرسوده می‌شوند. ایثارگرا برای حل و فصل مشکل خود می‌توانند به یک روانشناس خوب مراجعه کرده و با بیان شرایط خود با استفاده از تجربه روان‌درمانگر و تلاش خود از شر این طر حواره خلاص شوند. در این روش، طی جلسات گفت‌وگو با درمانگر نسبت به ریشه مشکلات خود آگاه شده و با آموزش تکنیک‌ها و بالا بردن مهارت خود در ایجاد ارتباط، می‌توانید به شکل مؤثری در مسیر درمان پیشروی کنید. یادتان نرود که فقط یک درمانگر کارآزموده و متخصص در طول زمان و در زمینه طر حواره‌درمانی، می‌تواند مشکلات شما را به خوبی ریشه‌یابی کند و بهبود ببخشد. همچنین روند درمان در طول زمان و با همکاری خود شما انجام می‌گیرد. بنابراین صبور بودن در این مسیر و پیگیری منظم جلسات بسیار اهمیت دارد.



## کوچ مرغان دریایی - شیراز



زادبوم

## من فهمیده‌ام که...

نباید منتظر بمانم تا اتفاق‌های خوب به ستم بیانند؛ رویدادهای خوب را خودم باید رقم بزنم.

رواق

## بخت آش پشت‌با برای رزمندگان - ۱۳۶۰



یادنگاره